

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Поканаевская СШ»

Е.И. Сухова

2023г.



# Десятидневное меню приготавливаемых блюд (для учащихся с сахарным диабетом)

## МБОУ «Поканаевская СШ»

п. Поканаевка

2023-2024 уч.г.

# Меню приготавливаемых блюд (для учащихся с сахарным диабетом)

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		7-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1</b>							
День: <b>понедельник</b>							
завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2	54-2т-2020
	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	54-22гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>16,4</b>	<b>55,89</b>	<b>450,43</b>	
День: <b>вторник</b>							
завтрак	Плов из птицы	270	25,47	34,14	456,91	597,04	244М/БМД
	Сыр в нарезке	25	5,8	7,37		91	Пром.
	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	54-11гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>33,67</b>	<b>43,21</b>	<b>66,1</b>	<b>791,82</b>	
День: <b>среда</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4	54-11к-2020
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3	54-13гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Йогурт	90	4,5	2,9	3,2	56,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,06</b>	<b>30,3</b>	<b>52,75</b>	<b>539,33</b>	
День: <b>четверг</b>							
завтрак	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3	54-13м-2020
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Пром.

	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3	54-13гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29,36</b>	<b>29,16</b>	<b>49,53</b>	<b>579,73</b>	
<b>День: пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная кукурузная с клочковой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	54-5к-2020
	Сыр в нарезке	30	5,8	7,37		91	Пром.
	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	54-22гн-2020.
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13,7</b>	<b>18,57</b>	<b>63,69</b>	<b>480,53</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День: понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214	54-2о-2020
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Чай черный с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	54-11гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,01</b>	<b>31,6</b>	<b>30,40</b>	<b>476,53</b>	
<b>День: вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,74	4,47	48,02	263,35	54-6к-2020
	Сыр в нарезке	30	5,8	7,37		91	Пром.
	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,2	0,1	2,9	13,3	54-15гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,62</b>	<b>16,74</b>	<b>66,69</b>	<b>500,38</b>	
<b>День: среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Рис отварной	180	4,55	4,65	48,1	252,41	302М/БМД
	Котлета рубленая с овощным соусом	110	13,8	9,93	15,43	205,85	294/М/БМД
	Чай с ягодами и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3	54-13гн-2020

	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Йогурт	90	4,5	2,9	3,2	56,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23,15</b>	<b>17,58</b>	<b>77,22</b>	<b>558,99</b>	
<b>День: <u>четверг</u></b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6	54-14к-2020
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	54-22г-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>9,06</b>	<b>25,8</b>	<b>64,25</b>	<b>528,03</b>	
<b>День: <u>пятница</u></b>							
<b>завтрак</b>	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176	54-10г-2020
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Чай фруктовый с яблоком и сиропом	200	0,2	0,1	2,9	13,3	54-15гн-2020
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,4	7,9	4,4	134,3	54-10р-2020
	Йогурт	90	4,5	2,9	3,2	56,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,76</b>	<b>31,2</b>	<b>45,25</b>	<b>544,23</b>	